

おおあらい Vol.630

第2回開催!!「大洗うみまちフードフェス 2024」

Index

- 令和6年度 大洗町年間イベントスケジュール決定! P.2~3
- 熱中症対策のお知らせ P.4~5
- 大洗海上花火大会 9月28日(土)開催!
~町民全員を無料でご招待!~ P.6
- 情報クリップ P.7~18
- 大洗海の大学/夢town大洗スポーツクラブ P.19
- 「ソト」から見たおおあらい P.20
- まちのできごと P.21
- みんなのひろば P.22~23

6

2024

令和6年



海水浴場開設期間

7月20日（土）～
8月18日（日）の30日間
（大洗サンビーチ海水浴場）



大洗町の
イベント情報は
こちら↓



令和6年度

大洗町 年間イベント スケジュール 決定！

7月



第34回ビーチバレー in 大洗

開催日：7月27日（土）～28日（日）

開催場所：大洗サンビーチ

主管：茨城県バレーボール協会
（ビーチバレー in 大洗実行委員会）

8月

さわかみ S.LEAGUE 24-25 開幕戦 第28回茨城サーフィンクラシック さわかみ杯

開催日：8月21日（水）～25日（日）

開催場所：大洗海岸

主管：（一社）日本プロサーフィン連盟
茨城サーフィンユニオン



大洗八朔祭

開催日：8月25日（日）

開催場所：全町内

主管：大洗町商工会

開催日：神事 8月25日（日）

開催場所：大洗磯前神社

主管：大洗磯前神社

室屋義秀エアショー in 大洗

開催日：8月31日（土）

開催場所：大洗サンビーチ

主管：（一社）大洗観光協会



9月

大洗海上花火大会

開催日：9月28日（土）
開催場所：大洗サンビーチ
主 管：大洗のまつり実行委員会



NIGHT WAVE

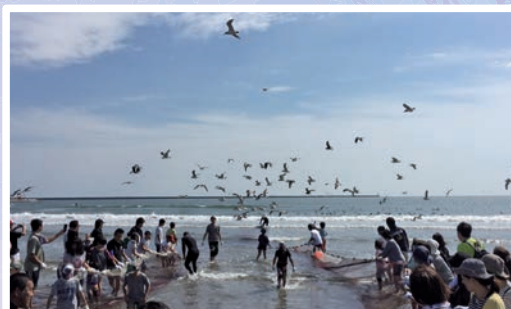
開催日：10月18日（金）～20日（日）
開催場所：大洗サンビーチ
主 管：（一社）大洗観光協会
大洗のまつり実行委員会

10月



ウォーターサイド フェスティバル

開催日：10月中旬
開催場所：大洗サンビーチ他
主 管：NPO 法人大洗海の大学



大洗の菊まつり

開催日：10月24日（木）～
11月23日（土・祝）
開催場所：大洗磯前神社
主 管：大洗町菊花愛好会
大洗磯前神社

11月

商工感謝祭 & 大洗あんこう祭

開催日：11月16日（土）～17日（日）
開催場所：大洗マリンタワー前芝生広場
主 管：大洗町商工会
大洗のまつり実行委員会



大洗春まつり海祭フェスタ

開催日：令和7年3月16日（日）
開催場所：大洗マリンタワー前芝生広場
主 管：大洗町商工会

令和7年

3月

熱中症対策のお知らせ



気候変動適応法が改正されました

気候変動の影響により、国内の熱中症死亡者数は近年、高水準で推移しており、今後、地球温暖化が進行すれば、極端な高温のリスクが増加すると見込まれ、国内において熱中症による被害が更に拡大する恐れがあります。

こうした状況の中、国において、今後起こり得る極端な高温も見据え、令和5年5月に「気候変動適応法」が改正され、令和6年4月1日に施行されました。その中で、熱中症特別警戒アラートが創設され、市町村長による指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の指定ができるようになりました。

NEW

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがあります！！

自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください！！

※県内の全ての観測地点で、翌日の日最高暑さ指数が35以上となることが予測される場合に、前日14時頃発表

熱中症警戒アラート

気温が著しく高くなることにより、人の健康に被害が生じる恐れがあります。エアコンなどを利用し、涼しい環境で暑さから自分の身を守りましょう。

※県内の観測地点で、翌日の最高暑さ指数が33以上となることが予測される場合に、前日17時と当日5時発表



涼み処（すずみどころ）

涼しいところで一休みできる「涼み処」を6～9月の期間で開設します。暑さをしのげる場としてご利用ください。

右の「涼み処」のぼり旗が目印です。

追加施設については、随時ホームページ等でお知らせします。

指定施設名	開設曜日	開設時間
役場庁舎	月・火・水・木・金（土日・祝除く）	8：30 ～ 17：15
ゆっくら健康館	月・火・木・金・土・日（水除く）	10：00 ～ 17：00
親子ふれあいセンターきらきら	月・火・水・木・金・土（日・祝除く）	9：00 ～ 16：30
中央公民館	火・水・木・金・土・日（月除く）	9：00 ～ 17：00

※上記施設は、熱中症特別警戒アラート発表時には、クーリングシェルターとして指定されています。



熱中症特別警戒アラートが出たら・・・

全ての国民が熱中症予防の徹底を行うことが重要です

涼しい環境（室内など）へ避難しましょう

※自宅のエアコンが故障した場合など対応が難しい場合は、涼み処（クーリングシェルター）への移動や、衣服を緩め皮膚を濡らしてうちわや扇風機で扇ぐこと、氷やアイスパックなどで体を冷やすことも対策として考えられます。



熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



熱中症弱者は注意！

高齢者、乳幼児、障害者などの「熱中症弱者」の方は、自助による熱中症予防行動が難しい場合もあることから、家族や周囲の人々による見守りや声かけ等の共助等が大切です。

熱中症 予防

熱中症は誰もがなるリスクがあり、暑さに身体が慣れてない時期は特に注意が必要です。

- ✓ **こまめに水分・塩分を補給！**
のどが渇く前に飲むことが大切
- ✓ **適切にエアコンを使おう！**
除湿するだけでも効果あり
- ✓ **熱中症警戒アラートをチェック**
テレビや SNS から情報を得ましょう
- ✓ **見守り・声かけ！**
その一声が命を救うかもしれません



町民全員を無料でご招待！

大洗海上 花火大会

9月28日(土)開催！

花火×音楽ライブ×グルメ

9月28日(土)、大洗サンビーチにて「大洗海上花火大会」を開催します。

今年の花火は過去最多の15,000発を打ち上げ、大洗の夜空を鮮やかに彩ります。
日中には、著名アーティストによる音楽ライブ、キッチンカーによる多彩なグルメなど、昨年以上の感動とともにできる花火大会を提供いたします。

ぜひ、会場で特別な1日をご堪能ください。

当日の参加方法については、今後、広報紙・町ホームページ・町公式LINEにてお知らせしますので、続報をお待ちください。

花火大会等に関する最新情報はコチラ



町公式LINE



情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

国保・年金



国民年金保険料の免除制度について

所得が少ない方や失業等により、保険料を納付することが困難な方は、保険料が免除される制度があります。

申請する年度の前年の所得が、本人・配偶者・世帯主ともに一定の基準額以下であれば、7月から翌年の6月までの保険料の全額(または一部)が免除されます。

※失業等を理由とする免除については、失業した方の前年の所得額を「0円」とみなして審査しますが、②の書類が必要となります。

◎申請に必要なもの

①申請者のマイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの

②失業を理由とするときは、「雇用保険離職票」または「雇用保険受給資格者証」など過去2年以内に失業した事実を明らかにする書類

◆免除申請の注意点

・老後に受給する年金額は、納付した場合に比べ免除期間や免除額に応じて減額されます。

・全額免除を希望しても、審査対象の方の前年の所得額によっては、一部免除や非該当となる場合があります。

・一部免除の場合は、残りの部分の保険料を納めないとその期間の承認が無効となり、未納扱いとなりますのでご注意ください。

◆保険料の追納について

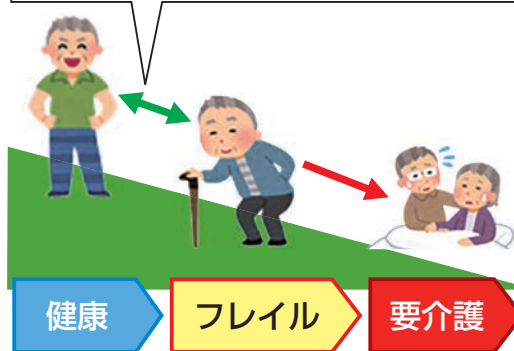
免除された期間は10年以内であればあとから納付(追納)できます。受給する年金額を増やすため、追納することをおすすめします。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係 (内線159)

健康長寿は、フレイル予防から。まずは、「栄養+口腔ケア+運動+社会参加」

「フレイル」ってなに？

年齢を重ねることで心身の機能が低下した、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。



健康

フレイル

要介護

自分は大丈夫かな？

フレイルセルフチェック

☑いくつあてはまりますか？

☐疲れやすくなった

☐活動量が少なくなった

☐筋力が低下した

☐動作が遅くなった

☐最近、体重が2〜3キロ減った

※チェックの数が、

1〜2つ **フレイル予備軍**

3つ以上 **フレイルの可能性**

があります。

フレイル予防のために今日からできること

1. さまざまな食材をとって1日3食 低栄養予防
2. 歯みがき + 舌まわしで口の周りのフレイル予防
3. 自分にあった家でできる体操やウォーキングなど適度な運動
4. 年に1回 健康診査を受けて健康チェック！

令和6年度 フレイル予防講座日程

【歯科講話と栄養講話】 開催時間 10時～11時30分

開催日	サロン名	会場	開催日	サロン名	会場
6/14(金)	五反田	五反田集会所	令和7年1/15(水)	東光台	東光台集会所
6/21(金)	夢	関根ふみ子宅	1/17(金)	堀割	堀割集会所
7/24(水)	東	東集会所	2/4(水)	祝町	祝町集会所
7/25(木)	新町	新町集会所	3/18(火)	寺堀	寺堀集会所
8/28(水)	松川さくら	松川集会所	3/19(水)	寿	寿集会所
9/26(木)	たんぽぽ	明神町集会所	3/24(月)	夏海上宿	上宿集会所
10/9(水)	角一	角一集会所			
12/6(金)	永町	永町集会所			

※ サロンに参加希望の方は、大洗町社会福祉協議会 ☎266-3021 までご連絡ください。

※ 都合により日程に変更が生じることがあります。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係 ☎267-5136

国民健康保険は皆さんの健康と医療を支えています

国保のおしらせ(1)

ご自身で健康管理、必要な医療をベストのタイミングで

国民健康保険は、病気やケガを治療する際に利用するだけでなく、住民健診を実施し、健診結果や医療情報などを活用することで、町民の皆さんの健康づくりを支援する保健事業を行っています。

病気を早い時期に発見し、重症化を未然に防ぐことがとても重要です。健康に自信がある方であっても1年に一度の健診は継続して必ず受けましょう。また、健診結果をご自身の健康管理に活用できるよう、保健師等による健診結果説明会を実施して詳しい説明や健康相談を行っていますので、ぜひご活用ください。そのほか、健診結果を評価して生活習慣病の重症化の恐れがある方へ個別にお知らせを通知するなど、健康づくりと適切に医療を受けられるよう支援しています。



国保財源の確保が課題

皆さんの健康と医療を支える国保は、国民健康保険税（国保税）で支えられています。大洗町では、国保加入者の減少が続き、財源の確保が大きな課題となっています。今、国保は財源不足の問題を根本的に解決できない段階にあり、国保税改正を含め抜本的な対策が必要な時期が到来しています。

保険税や特定健診に関するご質問は下記へお問合せください。



問合せ／住民課 国民健康保険係（内線157・158）

令和6年度 元気アップ教室 ～肩、腰、膝の痛みを抱える方に～

理学療法士が教える！ 簡単セルフケアで介護予防！

肩、腰、膝の痛みについて、原因や具体的な治療法、痛みを取るエクササイズについてなど幅広く学べます。

その他、「冷シップと温シップの違い」や「痛みによくサプリメントについて」のお話も聞けますので、ぜひご参加ください。



開催日時：7月2日（火）14時～15時30分まで

開催場所：トヨペットスマイルホール 大洗 大会議室

講師：北水会記念病院 理学療法士

小西 功人先生 他

対象者：町民の方（年齢は問いません）

申込方法：電話もしくは福祉課窓口で 6月28日（金）までにお申込みください。

申込み/問合せ：福祉課 高齢者支援係 ☎267-5111（内線153）

その他：動きやすい服装で飲み物・筆記用具をご持参ください。

参加費
無料！

北水会記念病院「地域リハビリ・ネットワーク推進事業」の一環として実施しています。

子育て・教育



夏期学童保育の利用申込みについて

夏休み期間中、保護者の就

労により家庭で保育ができない小学1～6年生のお子様をお預かりします。

申込期間／6月17日（月）～

6月21日（金）

8時30分～17時

申込場所／各学童及びこども課保育係

○申込用紙は事前に取りに来てください。

利用期間／小学校の夏休み期間 7月20日（土）～8月31日（土）※日・祝日は除く

夏休み全期間料金／

保育料 9,000円

おやつ代 1,500円程度

スポーツ保険加入料 800円

対象者の条件／

町内に在住する次の2つの基準を満たすお子様

①夏休み期間中の昼間に、保護者が仕事に従事しているため、適切な保育を受けることが出来ない小学1～6年生ま

でのお子様

②同じ家庭内に祖父母等が居ない（※注）

（※注）住民票上別世帯となつていても、同一敷地内に居住している場合などは同居とみなします。

保育場所及び問合せ／

○おおあらい学童（大洗小学校内） ☎（267）0238

○みなみ学童（南小学校内）

☎（267）0850

○ひじりくらぶ

☎（267）4423

（連絡先：ひじり保育園）

※ひじりくらぶについての利用申込・料金等の詳細は、直接施設までお問合せください。

※恵泉学童は定員に達したため、夏季休業期間の募集は行いません。

令和6年度茨城県障害者スポーツ大会 「団体競技・レクリエーション競技」の申込について

県内の障害者のスポーツを通じた自立と社会参加を推進するとともに、県民の障害に対する理解と認識を深めることを目的に、茨城県障害者スポーツ大会を開催します。

参加ご希望の方は下記宛にお申込みください。

競技種目		会 場	開催日
団体競技	ソフトボール（知）	笠松運動公園 野球場	9月 7日（土）
	フットソフトボール（知）	笠松運動公園 野球場	9月 7日（土）
	バレーボール（知・精）	笠松運動公園 体育館	9月 8日（日）
	サッカー（知）	笠松運動公園 球技場	9月22日（日）
	バスケットボール（知）	笠松運動公園 体育館	9月21日（土）
レクリエーション競技		笠松運動公園 球技場	9月14日（土）

※（知）知的障害の部 （精）精神障害の部

参加資格／

○団体競技

- ・知的障害の部 県内に在住または県内の施設、学校、職場に在籍している年齢12歳以上の知的障害を有する方（令和6年4月1日現在）
- ・精神障害の部 県内に在住または県内の施設、学校、職場に在籍している精神障害者保健手帳の交付を受けた年齢12歳以上の方（令和6年4月1日現在）

○レクリエーション競技

県内に在住または県内の施設、学校、職場に在籍している心身障害児者の方

申込期限／7月10日（水）まで

詳細については、茨城県障害福祉課ホームページをご確認いただき、茨城県障害者スポーツ・文化協会までお問合せください。

申 込 先／福祉課 障害福祉係（内線152）

児童保育支援員募集のお知らせ

会計年度任用職員（児童保育支援員）を次のとおり募集します。

職種・人員／児童保育支援員若干名

応募要件／満18歳以上の方

雇用期間／7月20日（土）～

8月31日（土）

勤務条件（時給）／

○保育士の資格（国家資格）ありの方 1,099円

○それ以外の方 1,030円

勤務内容／小学1～6年生の児童児の保育

勤務場所／「おおあらい児童」あるいは「みなみ児童」

勤務時間／

月～土の週3日程度

7時30分～19時（シフト制）

問合せ／こども課 保育係

☎（212）7560



ランドセル購入補助金を交付します！

子育て世代の経済的負担軽減のため、就学前のランドセル購入費について補助金を交付します。

対象者／大洗町にお住まいで令和7年度に小学校に入学する児童（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）の保護者のうち、次の2点に該当しない者

①生活保護受給者

②町税等の滞納がある者

補助金額／ランドセル購入費の1/2の金額（上限額10,000円）

申請方法／左記のものをこども課までご持参いただき、申請書に必要事項を記入のうえお申込みください。

①ランドセル購入時の領収書

②振込先の通帳

※申請書はこども課窓口または、ホームページよりダウンロードして入手してください。

申請期限／令和7年3月31日（月）まで

問合せ／こども課 子育て支援係（ゆつくら健康館1階）

☎（212）7560

児童手当の現況届について

児童手当現況届は、現在児童手当を受給されている方の令和6年度の所得や監護関係等について、6月1日現在の状況を把握し、引き続き受給できるかを確認する届出ですが、令和4年度から現況届の提出が原則不要になりました。

（※提出が必要な一部の受給者の方には、住民課から6月上旬頃に現況届を送付します。）

受付・問合せ／住民課 医療福祉係（内線163）

トヨペットスマイルホール

大洗（中央公民館）図書室

貸出時間／9時30分～18時

休室日／毎週月曜日

図書紹介／

「戦国武将伝 東日本編」今村翔吾 著、「赤ちゃん大図鑑」DR. リノ 著、「もしぼくのかみがあおいろ だつたら」ガードナー瑞穂 作・絵

問合せ／生涯学習課

☎（267）0230

英語検定受験料への助成を行います！

小学校5・6年生
中学生 対象

児童生徒の英語力及び学習意欲の向上を図ることを目的に、公益財団法人日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定の受験者に補助金を交付します。

補助対象者

- ①町内の中学校に在学する生徒
 - ②町内在住の中学生
 - ③町内の小学校に在学する小学校5・6年生
 - ④町内在住の小学校5・6年生
- ※申請の手続きは保護者が行ってください。

補助金の交付額

- ・公益財団法人 日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定の検定料
- ※1人につき1年度に1回（1種類）まで申請できます。（二次試験の再受験についても1回とします。）
- ※複数の級を受験した場合は、最も上位の級の検定料が補助の対象になります。

申請の手続き

- ・いばらき電子申請・届出サービスより必要事項を記入後、次の必要書類の写真データを添付し、申請してください。

- ・電子申請ができない方は、学校教育課（役場附属庁舎2階）に申請書がありますので、直接学校教育課へ申請をお願いします。

※必要書類は現物をお持ちください。

- ◎補助事業の効果検証のため、申請時に合否を確認させていただきます。申請時に合否が分からない場合には、後日ご報告をお願いします。



電子申請→

申請時の必要書類

- ・領収書（受験者と受験料（支払済み）を確認できるもの）
- ※個人受験等で領収書がない場合には、受験者と受験料（支払済み）それぞれを確認できる証明書類の写真データを添付してください。（複数添付可）
- ・振込先の確認できる通帳（またはキャッシュカード）の写し
- ※口座名義人の読みかたの確認できるところ

申請期限

- 令和7年3月20日（木）まで
- ☆申請する場合には、必要書類がそろい次第お早めをお願いします。

問合せ／学校教育課（内線 372）



三の丸カレッジ講座

①仕事と介護の両立講座
「家族の介護に直面しても働き続けるために」

・期日／7月21日、8月18日、
9月15日、10月20日 日曜日
(全4回)

・時間／13時30分～16時

②人生100年時代 充実した第二の人生を送るためのセカンドキャリア準備講座

・期日／7月6日、13日、20日、
27日、8月3日 土曜日(全5回)

・時間／10時～12時

受講料／2,000円

場所／県水戸生涯学習センター
(県三の丸庁舎)

申込み・問合せ／県水戸生涯学習センター

☎(228) 1313



『2024 クリーンアップ大洗』を実施！

今年も皆さんと一緒に町をきれいにする『2024 クリーンアップ大洗』を全町一斉に実施します。皆さんの参加、ご協力をお願いします。

日時／7月7日(日) 6:00～7:00

場所／町内各地域

◆町内会や事業所において周辺の清掃をお願いします。

ごみ袋を用意しますので、6月21日(金)までにご連絡ください。

◆家庭のごみは出さないでください。

◆中止の場合は、前日に戸別受信機等でお知らせします。

問合せ／生活環境課

☎267-5154(内線243)

～となりのまちから～

■第14回ひめまあじさいまつり

開催期間／6月15日(土)～7月15日(月・祝)
※7月7日(日)には、飲食店や体験ブースなどの出店やステージショーが開催されます。

場所／洄沼自然公園(茨城町中石崎2263)

問合せ／茨城町生活経済部 商工観光課
(茨城町観光協会事務局)

☎240-7124



「トヨペット スマイルホール 大洗」中央公民館・漁村センターの大規模改修を実施します(令和6年6月～令和7年2月)

中央公民館・漁村センターは、築41年が経過し、雨漏りなど老朽化が進んでおり、施設の長寿命化を図るため改修工事を実施します。

工期は、6月から令和7年2月までを予定しています。開館しながらの工事になることから、出入り口やトイレ等の施設の一部分が利用できなくなります。

利用者の皆様にはご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

改修内容

- ①屋上・屋根 屋根の葺き替え、防水の改修
- ②外壁 タイル浮きの改修、仕上げ全面塗装等
- ③内部仕上げ 自動ドア等建具開閉不良箇所の改修、漏水箇所の天井改修
- ④トイレの改修 多目的トイレを含む乾式化、洋式化、衛生器具の改修

問合せ／生涯学習課 社会教育係(内線358)



募 集

大洗連募集のお知らせ！
一緒に八朔祭を盛り上げてみませんか？

大洗連では山車の曳き手や太鼓の叩き手を募集しています。「お祭に参加したいけどちょっと怖い」「太鼓はむずかしそう」という方でも大丈夫です！まずはお気軽にお問合せください。

※参加は小学生以上とさせて頂いています。

・お囃子の練習会場にて登録を受け付けています。

・小学生の参加登録につきましては保護者の方（もしくは代理の大人の方）の参加および登録が必要となります。緊急時対応の為ですので何卒ご了承ください。

参加登録料／小学生1,000円、中学生以上2,000円（祭当日のお弁当、保険代込み）

練習場所／トヨペットスマイルホール 大洗（リハーサル室）
練習日／6月11日（火）、18日（火）、26日（水）、7月9日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）、8月6日（火）、20日（火）、21日（水）

練習時間／18時45分～20時45分
問合せ／大洗連事務局
sakura.ne.jp

茨城県里親登録1000人プロジェクト！！ ～里親制度説明会のお知らせ～



茨城県は、子どもたちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。子どもたちの未来のために里親制度を知ることからはじめてみませんか？

期 日	7月21日（日）
時 間	14時～16時（13時40分受付開始）
場 所	鉾田中央公民館（鉾田市鉾田1444-1）
内 容	里親制度、里親体験談
定 員	30名
料 金	無料
申込方法	電話・メール

問合せ／社会福祉法人同仁会児童家庭支援センターあいびー
里親リクルーター 新山
☎291-3770
080-8434-3609
✉satoriku@doujinkai.or.jp



『投票立会人』を募集します！

政治や選挙に対する関心を高め、選挙を身近なものに感じていただくため当日投票所における立会人を募集します。

応募資格／大洗町の選挙人名簿に登録されている有権者

従事場所／自身が登録されている投票区の投票所（状況によっては、他の投票区をお願いする場合があります）

従事時間／6：30～18：00

報酬／10,900円／日
（所得税を源泉徴収します）

応募方法／町ホームページからダウンロードまたは選挙管理委員会窓口で配布する申請書に記入の上提出ください。

問 合 せ／選挙管理委員会事務局
☎267-5123

6月23日～29日は男女共同参画週間です



6月23日から29日は男女共同参画週間です。学校、職場、地域、家庭など一人ひとりが個性と能力を発揮して、あらゆる分野で活躍できる社会が男女共同参画社会です。この週間にきっかけに、職場や家庭など身近なところで男女共同参画の推進を実践していきましょう。

問合せ／生涯学習課 ☎267-0230

第5回パンダアートコンテスト 絵画部門作品募集

募集テーマ／ジャイアントパンダとぱんだーるくん・ぱんだーなちゃん

作品規格／

・市販の八つ切り用紙 (27.1cm×39.1cm)

・絵の具、クレヨン、色鉛筆、カラーペン、貼り絵等

・未発表作品、一人1点のみ

・著作権・肖像権・第三者の権利等を侵害しないもの

応募方法／申込用紙に必要事項を記入の上、用紙の裏面に貼り付け、左記応募先へ郵送

応募締切／7月31日(水)

応募先・問合せ／NPO法人

茨城県日中友好協会事務局

〒311-0011

水戸市三の丸1の1の42

駿優教育会館6階

☎ (350) 1231

✉ info@jcfa-ibaraki.net



詳細はこちら

原子力規制委員会

行政職員実務経験者募集中！

募集期間／6月28日(金)まで

募集職種／原子力検査官・原子力防災専門官 他

求める人材／①原子力施設の

運転、保全、検査、設計等に専門性がある方 ②放射性廃棄物管理・処分に専門性がある方

③火災、防災、放射線、土木、建築等に専門性がある方 他

問合せ／原子力規制庁人事課採用担当

☎ 03 (3581) 3352



相談

人権相談

日時／7月18日(木)

10時～15時

場所／役場3階会議室

相談員／人権擁護委員

問合せ／秘書広報課

(内線212)

行政書士無料相談

日時／7月16日(火)

13時～16時

場所／役場3階会議室

相談員／茨城県行政書士会

水戸支部 会員

内容／相続・遺言・許認可

問合せ／茨城県行政書士会

水戸支部長(行政書士久保朋

央事務所)

☎ (303) 5812

幕末と明治の博物館よりお知らせ

第1回館長講座

「東海道五十三次と宿場」

参加者募集！

東海道五十三次は江戸の日本橋から京の三条大橋までの約492km、歩くと2週間ほどかかりました。大名行列や旅人の往来で、賑わいました。博物館では9月5日から「広重が描いた東海道五十三次」展を開催予定です。この貴重な浮世絵を楽しく深く理解していただくために、東海道と宿場の成り立ち、旅についてご紹介します。

日時／7月21日(日)

10:30～11:30

講師／小野寺淳館長

場所／幕末と明治の博物館 映像ホール

参加費／400円(団体料金の入館料)

定員／50名※事前申込制

申込受付／6月20日(木)～

申込み・問合せ／

幕末と明治の博物館 ☎267-2276

2024年4月に開設

医療機関・薬局の公的検索システム 医療情報ネットのご案内

「多言語翻訳」「音声読み上げ」機能に対応



全国どこからでも、どんなときも、
かかりたい医療機関・薬局がみつかります！

※「医療情報ネット」は、パソコンやスマートフォンで、全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができるサービスです。

厚生労働省・都道府県

詳しくはこちら

医療情報ネット



相談

こころと体の健康相談

日時／7月4日（木）

13時30分～15時30分（要予約）

場所／ゆつくら健康館1階

健康増進課

内容／心身の健康に関するこ
と、検診結果等

（保健師、管理栄養士が対応）

申込み・問合せ／健康増進課

☎（2666）1010

育児相談

日時／7月1日（月）

9時30分～11時（予約不要）

場所／ゆつくら健康館1階

こども課

内容／身体計測、栄養・育児・
母乳育児等の相談

（助産師、保健師、管理栄養
士が対応）

持物／母子手帳、バスタオル

問合せ／こども課

☎（212）7560

心配ごと無料弁護士相談

日時／7月5日（金）

13時30分～15時30分

☆在弁護士・要予約

場所／ゆつくら健康館2階

健康教育室

申込み／社会福祉協議会

☎（2666）3001

あなたも歯周病かも？！

定期的な歯科検診が大切です！！

令和5年度に実施した町の歯周病検診（40・50・60・70歳）の結果から、約9割が歯周病であることが分かりました。

歯周病の人	94.0%
虫歯がある人	12.0%



「歯周病」は、歯の周囲の歯ぐき（歯肉）に繁殖した細菌の毒素によって歯肉が腫れたり、歯を支える骨が溶かされていく病気です。



歯周病は、放置すれば歯を失うだけでなく、**心筋梗塞や骨粗鬆症、糖尿病、肺炎**などの病気を引き起こす可能性があります。

また、妊娠している方は、**早産や低体重児出産**のリスクを高めることも分かっています。**口の中だけでなく、実は全身の問題につながっているため、自覚症状がな**

くても定期的に歯科検診を受けることをお勧めします！

以下の歯周病予防法をチェックして口の中から健康になりましょう！

- ☑ **毎日の正しいブラッシング**
- ☑ **よく噛んで規則正しいバランスの良い食事**
- ☑ **過労・ストレス・睡眠不足を減らす**
- ☑ **禁煙する**
- ☑ **定期的な歯科検診と歯石の除去**



重要

今年度**20・30・40・50・60・70歳**になられる方は、

無料で歯周病検診が受けられます。（※20歳・30歳が新たに追加されました！）

詳細は、5月下旬～6月上旬に町が発送する

「大洗町歯周病検診のお知らせ」をご確認ください。



問合せ／健康増進課 ☎266-1010

運動教室参加者募集

プログラム名	水中リズムウォーク	簡単ハタヨガ
開催内容	水中ウォーキングをはじめ、ボール等を使用して全身のトレーニングを行います。	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで緊張をほぐし、心の安定と安らぎを感じましょう。
開催日	火曜日 5回コース 7/2 (火)・7/9 (火)・7/16 (火)・7/23 (火)・7/30 (火)	
開催時間	11:30～12:30	10:30～11:30
開催場所	ゆっくら健康館2階 プール	ゆっくら健康館1階 集団検診室
持ち物	水着・キャップ・タオル・飲料水	動きやすい服装・タオル・飲料水・ヨガマット（ある方のみ）
対象者	30歳以上で運動制限がない町民の方	
参加費	無料	
申込期間	6/19 (水) 8:30～6/21 (金) 17:15	
申込方法	電話・窓口・いばらき電子申請届出サービス    <水中リズムウォーク> <簡単ハタヨガ>	
定員	20名程度 ※定員を超えた場合は抽選となります。 抽選日時 6/24 (月) 11時～ 抽選の結果は、通知でお知らせします。 ※特定保健指導対象者等を優先に個別案内させていただく場合がありますので、予めご了承ください。	
問合せ・申込先	健康増進課 ☎266-1010（土日除く平日8:30～17:15）	



最近ゆっくり休めない、気持ちの余裕がない、眠りにくい、そんな事はありませんか？

こころの体温計を、ご自身や家族の方のメンタルヘルスチェックにお役立てください。携帯電話やパソコンから、気持ちの落ち込み度やストレス度が簡単にチェックできます。



こころの体温計 大洗

検索

スマートフォンは
こちら→



問合せ／健康増進課 ☎266-1010

ご存知ですか？

身近なところに電源立地地域対策交付金は使われています！

本町は、町内に原子力研究施設等があることから、国のエネルギー施策の一つである電源立地地域対策交付金（電源三法交付金）が交付されています。

この交付金は、地域住民の理解促進などを目的として、公共用施設の整備や地域住民の福祉の向上などに資する事業に活用されています。

本町では、令和5年度の交付金について、公共施設の運営（消防署、健康福祉センター、幼稚園や保育所、博物館）をはじめ、小中学校非常勤講師等の配置や一般廃棄物処理施設運営のための財源の一部として活用しました。

茨城県警察からのお知らせ

茨城県の自転車盗 （自転車泥棒）

70%が無施錠被害、年間 2,000 件以上発生

自転車盗は犯罪です！自転車盗＝窃盗罪（10 年以下の懲役または 50 万円以下の罰金）

- ・ 76%が 10 ～ 20 歳代の被害！
- ・ 70%が無施錠で被害！
- ・ 61%がアパートや駅近くで被害！

鍵かけ・2重ロック・防犯登録の徹底をお願いします！

大洗高校

ボランティアDAY （大洗サンビーチ清掃ボランティア）を実施

5月2日（木）、大洗高校の生徒166名が、大洗サンビーチにおいて海岸清掃のボランティア活動に従事しました。

参加した生徒からは、「思ったよりたくさんのゴミがあったが、町に貢献できてよかった（2年 安孫子さん）」、「意外とサンダルなどのゴミが落ちていてびっくりした。機会があれば、ボランティアでも清掃をやりようと思った（1年 渡邊さん）」などの感想が寄せられました。

大洗高校の皆さん、町をきれいにしていただき、ありがとうございました！！



役場窓口時間延長のお知らせ ＜6月中旬～7月上旬＞

次の日程で住民課（証明書発行のみ）・税務課・会計課の業務時間を午後6時30分まで延長しています。どうぞご利用ください。

- ◆ 6月12日（水） ◆ 6月19日（水）
- ◆ 6月26日（水） ◆ 7月3日（水）

町の人口と世帯

（4月末現在）

人口	15,614人（－1）
男	7,752人（－4）
女	7,862人（3）
世帯数	7,715世帯（31）
	（前月比）
	※住民基本台帳

今月の納期

○町・県民税（第一期）

納期は7月1日（月）までです。

地域おこし協力隊 活動報告 vol.58



大洗町
地域おこし協力隊員
麻生 淳平

年間を通じた海の多様な利活用に向けた、海辺を中心とした町全体の賑わい創出の企画と運営に向けた活動の一環として、3月に新たなイベントとして「大洗 machi サウナフェス」を実施しました。

初年度は、今後海辺にて規模を拡大して取り組んでいくことを目標に「夕日の郷 松川」での実施となりました。



サウナだけでなく、しじみ汁の無料配布や大洗ブランド認証品のPRブースなども設営し、県内外から来ていただいたサウナフェスの参加者の方々からご好評をいただきました。イベント当日は天候にも恵まれ、最高のシチュエーションの中実施ができたこともあり、ぜひまた参加したいというお声を頂くことができました。引き続き町内の新たなイベントづくりに取り組んでいきますので、町内の皆さんもぜひご参加いただけると幸いです。



国際交流員 (CIR) ラウラさん



雨に濡れる紫陽花が美しい季節となりました。何年住んでも日本のこの時期にいつも驚かされます。私が生まれ育った南スペインでは、6月は乾燥していて、夏に近づくにつれて景色が茶色くなってしまいます。日本の梅雨はいつもカラフルであり、緑も豊かでとても美しいですね。

さて、令和6年度の活動をご紹介します。今年も公民館講座において、フラメンコ教室とブッククラブを開催することとなりました！

フラメンコ教室では、フラメンコ踊りを14年間学んだ私が、楽しくフラメンコ音楽と振り付けを体験する教室を開催しています。踊りの経験がない初心者の方も muy bienvenidos (大歓迎) です！

また、ブッククラブでは、去年の講座でアガサ・クリスティーの本を始め、あらゆるジャンルの本を読み、小説の背景などを参加者の皆さんとたくさんディスカッションしました。今年も英語・スペイン語の本をたくさん読む予定ですので、“もっと本を読みたい方”、“同じ本好きの方と繋がりたい方”にオススメです。日本ではあまり馴染みのない作家の本を読む機会にもなりますので、チャレンジしてみませんか？

ご興味のある方は、公民館講座の案内をチェックしてみてください！皆さんの参加をお待ちしております。



フラメンコ



ブッククラブ

令和6年度 実証実験

大洗町 500円 タクシーのご案内



(要利用登録)
日常的な外出、買い物、通院などの移動を支援するため、
町内を500円で移動できるタクシーを期間限定で運行します。

利用範囲

乗降場所は**大洗町内限定**(涸沼駅を含む)

利用期間(実証期間)

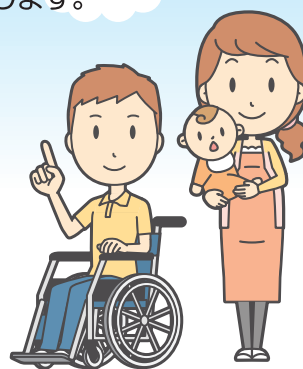
令和6年4月1日～12月31日(予定)
※予算の執行状況により、実証期間が早期に終了することがあります。

利用時間

9:00～16:00までの配車のみ有効

まずは、利用登録を行いましょう

※町税等を滞納している場合は登録できません。



利用 対象者

※町民限定

75歳以上の方

要介護または要支援の
認定を受けている方

妊娠中の方(母子健康手帳の
交付を受けている方)



身体障害者手帳の
交付を
受けている方



療育手帳の
交付を
受けている方



精神障害者
保健福祉手帳の
交付を受けている方



未就学児
※保護者(介助者)の
同伴が必要

受付場所

大洗町役場 1階 福祉課

ゆっくら健康館 1階 こども課

受付時間

8:30～17:15(土・日・祝日、年末(12/29～12/31)を除く)

持ち物

利用対象者の本人確認書類
(マイナンバーカード・保険証・運転免許証・身体障害者手帳・母子健康手帳など)
※代理申請が可能です。その際は利用対象者の印鑑をお持ちください。
※申請書は受付場所で受け取るか、町ホームページからダウンロードできます。

問合せ

まちづくり推進課 地域振興係 ☎267-5109(直通)



外国の方々にとって魅力的な観光地としての大洗！

先日良く晴れた日に大洗キャンプ場の撮影が行われました。今回はキャンプ場の魅力を紹介だけでなく、復活してきた外国人観光客に向けて、観光地大洗で手軽にキャンプができる事を海外にPRするのが目的です。以前、大洗町国際交流員ラウラさんのご協力で、キャンプ場に外国の方がチェックインする時に対応できるよう、英語での接客の仕方などを学んだことがあります。その時に大洗のキャンプの魅力発信へのご協力をお願いしたところ、快く引き受けて下さいました。また、外国からキャンプ道具を持参するのは非常にハードルが上がるため、キャンプ道具のレンタル業をされている hinata さんの全面的なご協力で、手ぶらで楽しめるプランが撮影されました。

まずは公共交通機関の利用を想定して、大洗駅下車後タクシーでキャンプ場へ向かう所からスタート。その後チェックインとレンタル品の受け渡しを撮影し、テント設営へと続きます。ラウラさんはフラメンコなどスペインの伝統的なことも長年習い踊ってきたそうですが、父親の影響で登山や山でのテント泊も経験するなどアウトドアには縁があったようで、日本のテントの設営、アウトドアでの食事、焚き火など、とても楽しんでいる様子を撮影できました！ラウラさんはこれまで外国の友達が来町した時は、レンタサイクルで海辺を走ったり水族館へ行ったりしていたそうですが、今後は「キャンプ場でのキャンプやBBQも選択肢に！」と言って頂けました！

最後にオリジナル商品のご紹介。大洗キャンプのロゴ入り薪割り台！結構人気があり在庫切れになることも…コンパクトなのでとってもおススメです！



＝体験教室のご案内＝

☆団体教室、クラフト教室 カリキュラムの日程、ご参加、その他お問合せは大洗海の大学ホームページをご覧ください。
NPO法人大洗海の大学 TEL 029-266-3322 FAX 029-267-5417
E-mail umi@anco-oarai.org URL <http://anco-oarai.org>

夢town大洗スポーツクラブからのお知らせ

●ノルディックウォーキング

科学の街つくばの近代的な施設と、多くの公園をめぐるコースです。

日 時：6月21日（金）

8：50集合 9：00出発

トヨペット スマイルホール 大洗 東側駐車場集合

場 所：つくば市（赤塚公園スタート・松見公園ゴール）約5.0Km

参加費：夢 town 会員 1,000 円

一般 1,500 円

（軽食・ドリンク付き）



夢タウン大洗スポーツクラブ事務局
大洗町成田町1626
TEL:267-1515（鴨川・淡河）

受付時間 火曜日～土曜日 午前9時～午後5時



株式会社商船三井 常務執行役員

向井 恒道

1969年生まれ。上智大学卒業後、1992年に大阪商船三井船舶(株)に入社。国内外の様々な部署を経て、2018年にフェリー事業部長に就任。2023年には常務執行役員としてウェルビーイングライフ営業本部長を務める。2024年4月より商船三井クルーズ(株)社長を兼任中。

おおあらいの海と港とわたしたち

大洗町の皆さま、こんにちは。(株)商船三井の向井恒道と申します。

この度は広報おおあらいの「ソト」から見たおおあらい」に寄稿させていただく機会を頂戴し心より感謝しております。

私たち商船三井グループにとっての大洗は、グループの「商船三井さんふらわあ(さんふらわあブランド)」のフェリーが1985年から約40年に渡って寄港する「港」のある町であり、また「商船三井クルーズ(MITSUI OCEAN CRUISESブランド)」のクルーズ船の「にっぽん丸」が年に幾度も寄港する「港」のある町です。私たちにとっての大洗は長きにわたりご縁がある「港」のある町なのです。私たち海運会社のビジネスは海があつて、そして船がなくては始まらないのですが、船があつてもビジネスは十分にできません。港があつてこそであり、そして港と港の周辺で支えてくださる方々のおかげでビジネスを

行うことができます。さんふらわあでは毎日たくさんの貨物を積んだトラックとドライバーの方々や乗用車などともに旅行や仕事で乗船される方々、そしてクルーズ船を利用される方々が大洗を訪れ、大洗港を利用されます。また自家用車やバス、鉄道などの公共交通機関を使って大洗を訪れる方も多く、港の周辺の施設や大洗町にある様々な魅力的な観光資源、宿泊施設や飲食店を私たちのお客様にご紹介しています。

これまでも國井町長始め、町役場の皆さまにも大いなるお力添えをいただいで、大洗町の魅力を共に発信し、さんふらわあやMITSUI OCEAN CRUISESをもっと知っていただき、より多くの方にご利用いただけるように様々なイベント等を開催して参りました。改めてこれまでのご協力に感謝するとともに、大洗町の皆さまのご理解に感謝しております。

そして、今年12月には「にっぽん丸」に加えて、「Mitsui Ocean FUJI(ふじ)」が就

航する予定です。年が明けますと、大洗港にもこの新船が寄港する日が参ります。そして、来年初めには「さんふらわあしれとこ」、「さんふらわあいせつ」の後継船として、環境負荷低減を実現する「NG燃料で走る2隻の新しいフェリー」が就航する予定です(1隻目はさんふらわあかむいと命名されました)。

結びに、大洗町では「幸せ無限大、不幸ゼロの町」を謳われています。私どものフェリーやクルーズを利用してくださるお客様から様々な声を頂戴するのですが、「楽しい船旅だった」、「ずっとワクワクする気持ちだった」、「必ずまた利用したい」、という「幸せ」だったという気持ちを寄せていただくことが私はもちろん、私たち一同の励みになっています。

大洗町が謳われている、「無限大の幸せ」な気持ちを、私たちのサービスをご利用いただくより多くのお客様に持っていただけるよう、これからも大洗の皆さまと共に、手を携え、いろいろな面での連携をさらに深め、新たな可能性を一緒に見つけていくパートナーとして歩んでいくことが出来ると大変幸せに思っています。

大洗町のますますのご発展とご繁栄を心より願っております。

「ソト」から見たおおあらいでは、各界でご活躍の方々から大洗についてのご寄稿をいただきます。

SUNBEACH SAND FLAT' S RACES 2024 主催者より寄附をいただきました

4月9日（火）、SUNBEACH SAND FLAT' S RACES 2024 主催者の、フラットレーサーズ事務局吉田耕治代表が来庁し、國井町長へ寄附金が手渡されました。吉田代表からは「ぜひ、来年も大洗サンビーチで開催して、大洗町の賑わいづくりに少しでも貢献したい」とのメッセージが添えられました。

SUNBEACH SAND FLAT' S RACES は、1940 年代初頭にアメリカで行われていたビーチレースを再現し、1920 年代から 1980 年代までの古く希少性の高いバイクや自動車で砂浜を走るイベントです。大洗町での開催は 2 回目で、3 月 23 日（土）、3 月 24 日（日）の 2 日間、大洗サンビーチで開催されました。当日は約 200 台のバイクや自動車が大洗サンビーチに集結し、参加者だけではなく、観覧者も盛り上がるイベントとなりました。



株式会社日警より寄附をいただきました



4月17日（水）、株式会社日警の島村明弘代表取締役社長が来庁し、國井町長へ寄附金が手渡されました。

この寄附は、水戸信用金庫が受託した「しんきん SDGs 私募債『ちいきのミライ』」の発行記念寄贈として行われました。いただいた寄附は、SDGs 達成のために活用させていただきます。

左から）株式会社日警 島村明弘代表取締役社長、國井町長、水戸信用金庫本店営業部 二瓶義憲理事部長

交通安全教室を実施しました

4月下旬、子どもたちの大切な命を守るため、町内の小・中学生を対象に交通安全教室を行いました。

水戸警察署・水戸地区交通安全協会・大洗町交通安全母の会・地域交通安全推進員の皆さんにご協力いただき、子供たちが正しい横断歩道の渡り方や自転車の乗り方について、楽しく学ぶことができました。



春の地域安全運動を実施しました

5月2日（木）、大洗サンビーチにおいて、来町者への「防犯対策の普及・啓発」を目的として春の地域安全運動を行いました。

大洗町防犯連絡員協議会・水戸警察署の皆さんにご参加いただき、車上荒らしや置き引き等に注意喚起を行いながら、来町者に啓発活動を行い、安全・安心な観光地としてイメージの向上を図りました。

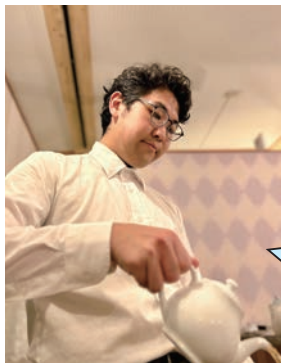
アライッペのまちみせ散歩 Vol.5

2023年
オープン

ティールーム ウィステリア 紅茶専門店 Tea room Wisteria



「最高の紅茶を気軽に楽しむ」がコンセプトの紅茶専門店です。手作りのお菓子と一緒に世界各地から輸入した最高級の紅茶をお楽しみ頂けます。



季節の紅茶や手作りのスコーンが人気です。
3種類の紅茶を同時に楽しめる飲み比べセット、珍しいお茶もたくさん用意しています。
店長 加藤さん

インド・スリランカを中心に輸入した本当においしい紅茶だけを提供しています。ちょっとお茶を飲みながらゆっくりしたい方、紅茶について詳しく知りたい方、皆さんに親しんでいただけるお店を目指しておりますのでぜひお立ち寄りください。紅茶教室も開催しております。

アクセス



営業時間・問合せ

住所／大洗町磯浜町65
☎029-219-4524
営業／金～火 11:30～18:30
定休／第1・第3水曜日、毎週木曜日

編集／商工観光課（内線335）



@WISTERIA_OARAI
Instagram

X (旧Twitter)
@Wisteria_Oarai

わが家のアイドル



はねいし
羽石 梨乃ちゃん

（令和5年7月生まれ）
「元気で素直に育ってね♪」

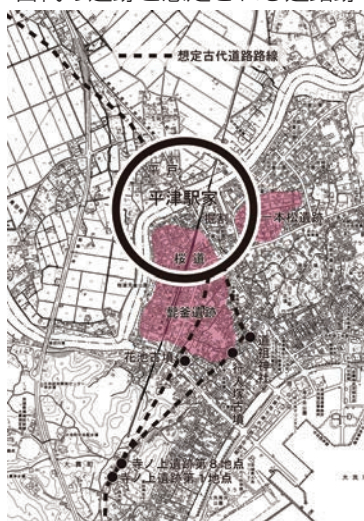
『わが家のアイドル』載せてみませんか？

申込方法：写真と必要事項を添えて直接またはメールにてお申込みください。

必要事項：①お子さんのお名前、生年月日
②保護者の方のお名前（父、母）
③コメント（20字程度）

問合せ／こども課 ☎212-7560
✉kodomo@town.oarai.lg.jp

古代の遺跡と想定される道路跡



（生涯学習課
文化財係）

平津駅家は、これまで明確な遺構は発見されていませんが、水戸市平戸から、桜道の北部、その間の掘割付近と考えられます。特に桜道からは平津と同じ七九世紀代の古代の竪穴建物数十棟発見されており、駅家周辺の集落として機能していたようです。

平津駅家は、これまで明確な遺構は発見されていませんが、水戸市平戸から、桜道の北部、その間の掘割付近と考えられます。特に桜道からは平津と同じ七九世紀代の古代の竪穴建物数十棟発見されており、駅家周辺の集落として機能していたようです。

大洗町の歴史を見つめて 古代の道路一 平津駅家と古代の道路



おおあらい歌壇

金子智佐代選

いずれ咲く桜と思わん寒戻る気象を止むる術あらなくに

永町十六区 身内ゆみ

〔評〕 なかなか咲かない桜にやきもきする、そんな自分を宥める一首。大意は、桜はそのうちに咲くと思つて待とう、寒気を止める手段などないのだから。二句切れ。

おいぼれに残念無念の思いあまりに遅き自覚ならずや

仲町 小松崎力一郎

〔評〕 「おいぼれ」——ここでは老いた自分を卑下した使い方。心残りや後悔について、作者は余りに遅い自覚ではないかと詠う。詠うことで自らを客観視して、余裕がある。

ふきのとう菜花たちの芽天ぷらで春の息吹をいただきますにけり

永町七区 高橋節子

〔評〕 早春の一時期、スーパーや道の駅に並ぶ路の薑やたら芽は、いかにも野趣に富んだ春を象徴する食材である。これらの句を天麩羅で堪能する作者。味覚を刺激する作品だ。

嘗て父の護摩焚き神事に釜鳴らず参集のなか忌み人をりけん

桜道 猿田彦太郎

〔評〕 嘗て神職の父君が行った護摩（火を焚き吉凶を占う）の神事。釜上の蒸籠で米を蒸すが、釜の音（大きいほど吉）が全くしない。それは忌中の人がいいたためだろうと詠う。

枯芝の中より萌ゆるわかみどり踏まれ踏まれて命をつなぐ

新町十区 打田照子

〔評〕 いわゆる冬枯れの芝生から、みずみずしい緑の色の新芽が現れる。踏まれても踏まれても新しい芽吹きを見せる芝、その大いなる生命力に励まされる作者。

チューリップこぞりて咲けり去年掘りしときの根の傷ものともせずに

髭金十区 田中昭子

〔評〕 チューリップは花が散り、葉が枯れたら、球根を掘る。この時の傷に懸念を抱きつつ、作者は秋の植え付けをした。春、一斉に咲くチューリップを前に喜びが溢れる。

草に鳴く雲雀のこゑのすきとほりひろがるひろがる〈草千里〉まで

金子智佐代（「コスモス」同人）

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー ひじり保育園



♪日の郷松川で田植え体験!! (さくら組)



相談無料
秘密厳守

ふ つうに く らせる し あわせ だより

ひとりで抱えこまずに、まずはご相談ください！

どこに相談していいかわからないことでも、専門の相談員がお話を聞いて、一緒になって解決方法を考えます。

仕事

仕事が見つからない、
仕事がなぜかいつも
長く続かない…

就職

お金

借金の返済で家計
が赤字！
どうしよう…

住まい

収入が減って家賃
が支払えなくなり
そう…

お電話、
役場での出張相談
(月1回・予約制)
でお話をお聞きます。

病気

病気で働けない…

家族

家族のことでだれ
かに相談したい…

【相談予約・問合せ】

大洗町役場 福祉課 社会福祉係

茨城県福祉相談センター 生活保護課 (生活自立相談窓口) ☎226-1512

☎267-5111 (内線151)

県ホームページに
お役立ち情報を
掲載中！

茨城県 自立相談支援

検索



健康づくりコーナー
お元気ですか？保健師・栄養士です

6月は食育月間です！！

食事から健康づくりを考えてみませんか

皆さんは普段の食事で塩分に気をつけていますか？塩分の1日の摂取量の目安は成人で7～8g未満です。過剰に摂取すると、血管や腎臓の病気につながってしまうことも。新鮮な旬の食材で素材の味を楽しむ、味噌汁は具たくさんにするなど、ちょっとした工夫で塩分は減らすことができます。食育月間をきっかけに食生活を見直してみませんか？

Q塩分が多いのはどちらでしょう？

①牛乳200ml or チーズ20g



②にぎりずし(醤油なし) or カレーライス



調理の時の減塩のコツ

- ・酸味を利用する
- ・香辛料や香味野菜を利用する
- ・汁物はだしをきかせて具を増やす



食べる時の減塩のコツ

- ・食塩を多く含む食品を避ける
- ・減塩食品を利用する
- ・食べるときに味付けする
- ・汁物の汁を残す



《お知らせ》

トヨペット スマイルホール 大洗(中央公民館)図書室では、食育月間に合わせて食育に関する資料を紹介しています。子供から大人まで楽しめる資料を取り揃えていますので、ぜひご来室ください。

食育月間である6月、朝、昼、晩きちんと食べることはもちろん、食に関する本を読み、家族そろって楽しく食卓を囲んで、会話をはずませましょう！



クイズの答え①チーズ20g(塩分量0.6g。牛乳200mlの塩分量は0.2g。②カレーライス(塩分量3.9g。にぎりずしの塩分量は2.8g。醤油10gを使うと+1.5g。参考) 実物大そのまんま料理カード

